



Dr. Andrea Flemmer

**Ich helfe mir selbst  
Verdauungs- und Darmbeschwerden**

Die besten Heilmethoden aus der konventionellen  
und alternativen Medizin

168 Seiten, ca. 30 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2986-8

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Verdauungs- und Darmbeschwerden zählen zu den häufigsten Beschwerden in Industrieländern**
- **Alle bewährten Maßnahmen aus konventioneller und alternativer Medizin in einem Ratgeber**
- **Für alle, die die Behandlung bei ihrem Arzt aktiv und mit nebenwirkungsfreien Alternativen unterstützen möchten**

Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten – immer mehr Menschen haben Probleme mit der Verdauung. Chemische Präparate helfen, wenn überhaupt, nur mit deutlichen Nebenwirkungen. Doch es geht auch anders: Viele Verdauungs- und Darmbeschwerden können leicht selbst behandelt werden. Dr. Andrea Flemmer stellt die besten Selbsthilfemaßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin vor: von einer darmgesunden Ernährung und der Förderung von Darmbakterien über Heilpflanzen und Nahrungsergänzungen bis hin zu Massage, Hypnose und Bewegung. Denn: Um gesund zu bleiben, ist eine intakte Verdauung die wichtigste Voraussetzung!

**Aus dem Inhalt:**

- Was passiert bei der Verdauung?
- Ernährungsformen – was hilft wann?
- Wie Sie Ihre Darmbakterien fördern können
- Unerlässlich: Bewegung und Entspannung
- Beschwerden abklären lassen
- Das ABC der Heilpflanzen für den Darm

**Die Autorin**

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, WDR, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Zudem schreibt sie regelmäßig für verschiedene Gesundheitszeitschriften.

